



Fachschaft Sport
Schwerpunkte - Inhalte Mädchen – LehrplanPlus (G8/G9)

Sportl. Handlungsfeld Jahrgangsstufe	Gymnastik / Tanz	Turnen	Schwimmen	Leichtathletik	Sportspiel	(Skript verbindlich) Theorie (schriftl. Test freigestellt)
5	Seil / Rope-Skipping (+ <i>Tanzschritte, Fitness</i>)	Boden, Bewegungsparcours mit Sprung-/Schwungschulung Diff: Bewegungskünste	1. Technik: Brust 2. Technik: Rücken Spielerische Übungen zum Ausdauerschwimmen und Tauchen + Sprünge vom Startblock	50m – Lauf Schlagball (80g) Aerobe Ausdauer (z.B. 15 min) (Grundlagen Laufen/Springen/Werfen)	Handball und Fußball (+ <i>Grundtechniken mit unterschiedl. Bällen</i>)	Handballregeln Baderegeln, Aspekte gesunder Ernährung
6	Ball (+ <i>Volkstänze</i>)	Gerätelandschaften, (mit Bock/Kasten) Reck, Gruppen-Akrobatik	1. 25m Rücken 2. Technik Kraul Ausdauerschwimmen: (z.B. 200 m Freistil) Rettungsschwimmen: Grundlagen Startsprung (Technik)	Einführung Hochsprung (Leistung oder Technik) Aerobe Ausdauer (z.B. 20 min) + <i>Weitsprung</i>	Basketball und Volleyball +	Basketballregeln Verhalten in Notsituationen beim Schwimmen Belastung /Erholung (Puls und Pulskontrolle)
7	Band (+ <i>Fitness-Gymnastik, z.B. Step-Aerobic</i>)	Gerätelandschaften Stufenbarren (+ <i>Minitramp</i>)	1. 50m Kraul 2. Eine Technikform mit Start und Wende Ausdauer: (z.B. 250m Freistil) Rettungsschwimmen mit Rettungshilfen	Schlagwurf Weitsprung Aerobe Ausdauer (z.B. 25 min)	Handball und Fußball +	Fußballregeln Positive Auswirkungen durch aerobes Ausdauer-T. Aspekte gesunder und ungesunder Ernährung
8	Tanz (Choreo nach Video)	Schwebebalken kreatives Gruppenturnen Parkour-Elemente	1. 50m Kraul oder 50m Brust oder 50 Rücken 2. Eine Technikform mit Start und Wende Ausdauer: (z.B. 300m Freistil) Rettungsschwimmen: Tauchen / Springen	Hochsprung- 75m – Lauf- Aerobe Ausdauer (z.B. 30 min)	Volleyball und Basketball +	Volleyballregeln aktiver Bewegungsapparat
9	Gesellschaftstanz (z.B. Rock'n Roll, Cha Cha Cha, Salsa) Choreo mit Reifen (+ <i>bzw. Alltagsgegenstand</i>)	Boden (Synchronturnen, Formationsturnen Gruppenakrobatik) (+ <i>turnerische Fertigkeiten an weiteren Geräten</i>)	1. Zeitnahme (100m oder 50m) 2. Zeitnahme (s.o.) oder Delphintechnik Ausdauer: (z.B. 350m Freistil) Rettungsschwimmen: Selbstrettung	Weitsprung (Leistung: Zone) + <i>Einführung: Brett</i> Standstöße mit Kugel (Technik oder Leistung) Aerobe Ausdauer (z.B. 35 min)	Handball und Fußball + Badminton/VB	Leichtathletikregeln Erste Hilfe bei typischen Sportverletzungen
10	Fitness-Choreo Tanz mit Handgerät	eine mind. 4-teilige Übung an einem Gerät (Stufenbarren / Reck)	Pro HJ eine Zeitnahme: 100m Brust o. 100m Kraul oder 50m Rücken oder 25m Delphin; Ausdauer: (z.B. 400m Freistil) Rettungsschwimmen: Fremdreitung	Zwei Disziplinen aus: 100m-Lauf, Hürden, Hochsprung (Flop) (je 1 aus Lauf- und Sprung-Disziplin) Aerobe Ausdauer (z.B. 40 min) „+“ Hindernislauf/Hürden	Basketball und Volleyball + Tischtennis/Badminton	Gesundheitsorientiertes Krafttraining Entspannungsmethoden „+“ Tischtennisregeln
11	Freier Tanz (evtl. mit Handgerät)	Bewegungskomposition mit turnerischen, akrobatischen Elementen	erweiterte Fertigkeiten in den Schwimmmarten mit Start- und Wendetechniken Rettungsschwimmen: Kleiderschwimmen / DLRG Rettungsschwimmabzeichen	Kugelstoß Grundtechnik Schleuderball/Speerwurf Aerobe Ausdauer	Fertigkeiten in komplexen spielnahen Situationen Individual-, gruppen-, mann- schaftstaktische Verhaltensweisen + Badminton	Bewegungsanalyse Psychisches, physisches und soziales Wohlbefinden durch Sport, + Badmintonregeln